

Leçon 6 : Suivi et adaptation de votre programme d'exercices

Dans cette leçon, nous discuterons de l'importance d'assurer le suivi de votre programme d'exercices et d'y apporter les adaptations nécessaires au fil du temps. Vous comprendrez qu'en surveillant régulièrement vos progrès et en ajustant votre routine, vous pourrez continuer à profiter des bienfaits de l'exercice tout en gérant votre arthrite. Vous comprendrez également l'importance de travailler en étroite collaboration avec votre équipe de soins de santé pour vous assurer que votre programme d'exercices demeure sécuritaire et efficace.

Veillez lire attentivement chaque section de cette leçon et, lorsque vous êtes prêt(e), répondre au **test questionnaire de la leçon 6** pour vérifier vos nouvelles connaissances. Le test questionnaire est un PDF interactif et imprimable.



Faits importants :

1. Tenez un journal pour suivre vos séances d'entraînement, en notant le type d'activité, la durée et tout changement dans les symptômes ou le niveau de douleur. Cela vous aidera à identifier les tendances et à prendre des décisions éclairées concernant votre programme d'exercices.
2. Surveillez régulièrement vos progrès avec l'aide de votre fournisseur de soins de santé ou d'un physiothérapeute. Ils peuvent vous aider à sélectionner et à modifier les exercices.
3. Faites preuve de souplesse et d'adaptabilité. Votre programme d'exercices peut nécessiter des ajustements en fonction de l'activité de votre maladie, de votre bien-être et de votre état de santé général.
4. N'oubliez pas qu'il est essentiel de prendre soin de vous. Reposez-vous si nécessaire, remplissez votre assiette d'aliments sains et colorés, et pratiquez des techniques de gestion du stress pour favoriser votre bien-être général.



Tenir un journal pour suivre vos séances d'entraînement

Tenir un journal de vos séances d'entraînement est un excellent moyen de suivre vos progrès et de prendre des décisions éclairées concernant votre programme d'exercices. Notez le type d'activités que vous pratiquez, la durée de chaque séance et tout changement dans les symptômes ou les niveaux de douleur que vous ressentez avant,

pendant ou après l'exercice. En suivant ces informations, vous pouvez identifier des schémas et comprendre quels exercices vous conviennent le mieux et lesquels aggravent vos symptômes. Cette connaissance vous permet d'apporter les ajustements et les modifications nécessaires à votre routine, en veillant à ce que vous pratiquiez les activités les plus sûres et les plus bénéfiques. Il existe de nombreux dispositifs portables ou outils en ligne qui peuvent être utiles pour suivre votre activité physique et vos symptômes. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé dès aujourd'hui.



Évaluation périodique de vos progrès avec l'aide de votre fournisseur de soins de santé

Dans l'enquête nationale du comité ACE sur l'arthrite et l'exercice, les répondants ont indiqué qu'ils souhaitaient que leurs fournisseurs de soins de santé s'engagent et s'investissent dans leur activité physique. Plus de la moitié d'entre eux ont déclaré qu'ils aimeraient que leur fournisseur de soins de santé prenne de leurs nouvelles au sujet de l'exercice tous les mois ou tous les trois mois.¹

Il est important d'évaluer régulièrement vos progrès avec l'aide d'un professionnel de la santé expérimenté pour assurer le succès à long terme de votre programme d'exercices. Prévoyez des visites de contrôle périodiques avec votre fournisseur de soins de santé ou un physiothérapeute pour discuter de votre programme d'exercices, de tout changement dans vos symptômes et de vos progrès en général. Ils peuvent vous donner des conseils précieux pour vous aider à sélectionner et à modifier les exercices. En outre, ils peuvent vous montrer les techniques d'exercices appropriées et vous aider à augmenter progressivement l'intensité des exercices. Leur expertise vous permettra de veiller à ce que votre programme d'exercices reste efficace et corresponde à vos besoins spécifiques, à vos limites et à vos objectifs.



Faire preuve d'adaptabilité et accepter un changement de programme

L'adaptabilité est la clé de la gestion de l'arthrite par l'exercice. Votre état de santé général, votre bien-être et l'activité de la maladie peuvent varier au fil du temps, ce qui nécessite des ajustements à votre programme d'exercices. Soyez prêt(e) à faire les changements nécessaires. Les jours où vos symptômes sont plus prononcés, vous devrez peut-être vous adonner à des activités plus douces, à faible impact, ou modifier l'intensité et la durée de vos séances d'entraînement. À l'inverse, pendant les périodes de rémission ou lorsque vos symptômes sont bien contrôlés, vous pourrez peut-être vous lancer des défis en pratiquant des activités plus exigeantes. En vous adaptant, vous pourrez continuer à faire de l'exercice d'une manière qui vous sera bénéfique.



Apporter les modifications nécessaires

Il est essentiel d'être à l'écoute de votre corps et de modifier votre programme d'exercices au besoin. Si certains exercices ou activités aggravent vos symptômes ou provoquent un inconfort, il est important de trouver d'autres options mieux adaptées à votre mode de vie.

Rappelez-vous que le parcours d'exercice est unique pour chacun et que trouver les bonnes modifications et solutions de rechange peut vous aider à rester actif(ve) et à gérer efficacement votre maladie.



L'autogestion de la santé est très importante

Les exercices et l'activité physique sont des éléments importants de l'autogestion de la santé, mais ils ne doivent pas remplacer un sommeil adéquat ou la récupération. Reposez-vous si nécessaire et écoutez les signaux de votre corps, tels que la fatigue ou les courbatures. Prendre soin de votre bien-être général renforcera l'efficacité de votre programme d'exercices et contribuera à une meilleure gestion de la maladie à long terme. En termes d'alimentation, optez pour un régime coloré. Dans la mesure du possible, intégrez des fruits et des légumes à chaque repas, si possible sur la moitié de l'assiette. Pour plus d'informations, consultez **le site Web** du Guide alimentaire canadien.

Ressources d'information supplémentaires

- Modèles gratuits de journal d'entraînement sur Google Docs : <https://thegoodocs.com/freebies/fitness-journals/>
- *How to Start a Fitness Journal: Tips, Templates, and Prompts* : <https://bit.ly/HowtoStartaFitnessJournal> (en anglais seulement)
- *Wearable Activity Trackers in the Management of Rheumatic Diseases* : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7506912/> (en anglais seulement)
- *NIH Exercise and Physical Activity Tracking Tools* : <https://bit.ly/NIHPhysicalActivityTrackingTool> (en anglais seulement)
- *How to track strength training* : <https://jamesclear.com/workout-journal> (en anglais seulement)

Références

1. Rapport d'enquête du comité ACE sur l'arthrite et l'exercice, 2022

<https://jointhehealth.org/programs-jhinsight-view.cfm?id=1282&locale=fr-CA>